

#### Corea construirá la primera ciudad flotante del mundo

Busan, la segunda urbe más poblada de Corea del Sur, albergará la primera ciudad flotante del mundo. Estas ciudades flotantes prometen ser una solución eficaz y sostenible ante el aumento del nivel del mar. Llevará el nombre de 'Oceanix Busan' y está concebida como un prototipo en el que testar nuevas tecnologías que permitan la construcción de este tipo de estructuras. Estará formada por 6 plataformas interconectadas con una superficie total de 6 hectáreas. En principio tendrá capacidad para alojar a 12.000 personas aunque sus promotores aseguran que se puede ampliar para albergar más de 100.000. Los edificios que se construvan no tendrán más de cinco niveles



de altura y estarán hechos con materiales ligeros como la madera y el bambú. El proyecto está pensado para que sea energéticamente autosuficiente y no genere

#### Nuevo implante cerebral parece revertir los síntomas del Parkinson



Los ECP o sistemas de estimulación cerebral profunda, son los implantes cerebrales más conocidos y en una reciente investigación, un enfermo de Parkinson ha visto cómo su enfermedad ha meiorado considerablemente

Tony Howells, ciudadano del Reino Unido, a quien se le diagnosticó Parkinson hace nueve años, recibió el implante experimental en 2019 y afirma que actualmente su capacidad motora va está casi al 100% y puede hacer, al menos, vida normal. El implante de Howells es bastante pequeño v va insertado directamente en el cerebro, lo que reduce la necesidad de realizar una cirugía invasiva en varias partes del

#### Bicis eléctricas plegables

Estas bicicletas eléctricas son ligeras y fáciles de utilizar, tanto que hasta podrías guardarlas en el maletero de tu auto, aparcar a la entrada de la ciudad o en una zona tranquila y terminar de desplazarte en bici.

La puedes incluso meter en la oficina y recargarla mientras estás trabajando ó si quieres subirla al transporte público. Son métodos de transporte limpios, rápidos y sobre todo eficientes y sin prácticamente esfuerzo. Las marcas de bicis eléctricas plegables son: Moma Bikes EBIKE-20.2, Chrisson 20ERTOS, DYU Smart e-Bike, Xiaomi Mi Smart Electric Folding Bike v HITWAY



## ESTRENOS 2022

Sam Raimi

( Lightyear (Walt Disney)

∴ Chris Evans (voz). Keke Palmer (voz)

Dedicada al comandante espacial de la saga "Toy Story", iniciada en 1995

# Junio 17

Angus MacLane

HOLLYWOOD La mayoría de las películas más esperadas del verano de 2022 son entregas nuevas de las franquicias más taquilleras de las últimas Estrenos de verano décadas en la industria cinematográfica.

 Doctor Strange in the Multiverse of Top Gun: Maverick (Paramount)

Mayo 27 Joseph Kosinski

Benedict Cumberbatch, Elizabeth Olsen Chiwetel Eijofor Tom Cruise Miles Teller Jennifer Connelly Segunda entrega dedicada a este personale del Universo Marvel Secuela del clásico de acción "Top Gun", protagonizada por Tom Cruise en 1986

(a) Minions: The Rise of Gru (Universal)

H Julio 1 Kyle Balda, Brad Ableson Jonathan del Val Steve Carell (voz)

Segunda entrega de la precuela de la sapa "Despicable Me", miciada en 2010

Chris Hemsworth, Tessa Thompson, Natalie Portman. Christian Rale

Quarta pelicula del Universo Marvel

Jurassic World: Dominion (Universal)

Chris Pratt, Bryce Dallas Howard,

Sexta entrega de la saga cinematográfica de "Jurassic Park", iniciada en 1993

Thor: Love & Thunder (Walt Disney)

H Junio 10

H Julio 8

Taika Waitti

 Nope (Universal) Ħ Julio 22 Jordan Peele Daniel Kaluuya, Keke Palmer, Steven Yeun

Escrita y dirigida por el creador de Gel Out" (2017) y "Us" (2019)

#### Más diversión en Amazon Prime Gaming!



Amazon, como en todos los otros campos, también está luchando duro por hacerse un espacio en las plataformas online de videojuegos y recientemente añadió cinco títulos más a su va interesante catálogo.

Los nuevos títulos esperados por muchos

gamers son: "Dead Space 2", de Visceral Games; "The Curse of Monkey Island", de LucasArts: "Cat Quest", de The GentleBros: "Out of Line", de Hatinh Interactive, y "Mail Mole", de Jandusoft,

Estas alternativas de diversión están disponibles en Amazon Prime Gaming. (EFE)



# SÉRUM FACIAL EN TU RUTINA DIARIA

I sérum facial es uno de los productos esenciales en la rutina de belleza de muchas mujeres. Su característica principal es su alta concentración en principios activos y su baja densidad, lo que facilita, por una parte, su eficacia y, por otra parte, su penetración.

Existen varios sérums distintos y cada cual tiene una finalidad. Por ejemplo hay los sérums antioxidantes, que protegen la piel del envejecimiento prematuro que provocan los radicales libros. Los sérums antiarrugas, que combaten las arrugas y lineas de expresión. Los sérums reafirmantes, que mejoran la pérdida de firmeza. Los sérums despigmentantes, que ayudan a eliminar las manchas e igualar el tono

de piel. Los sérums hidratantes, que mejoran la hidratación. Los sérums exfoliantes que mejoran imperfecciones de la piel; sérums anti acné, que regulan la producción de sebo, entre otros con distintos beneficios. Su aplicación se debe hacer sobre la piel limpia y seca, como primer paso de la rutina, ya sea por la mañana, o por la noche, siempre antes de las otras cremas.

Al ser un producto tan ligero debes aplicar unas pocas gotas, de 4 a 5 para todo el rostro. Se debe extenderlo con las yemas de los dedos mediante movimientos suaves por el rostro, cuello y el escote. Sellaremos el sérum presionando de forma suave con las palmas de las manos.



#### Serums ricos en vitamina C

Este serum es uno de los preferidos por muchas mujeres. Este producto te ayudará a iluminar la piel y a contrarrestar los efectos de los radicales libres generados por la exposición al sol. el stress, tabaco o la mala alimentación.

La vitamina C es uno de los antioxidantes más potentes y será nuestra gran aliada sobre todo en los meses de verano, cuando nuestra exposición a la sol es mayor y nuestra piel es más vulnerable a los procesos de enveiecimiento prematuro.

#### **Apliques strass**

Una de las tendencias que acompaña al maquillaje, que resalta actualmente, es la colocación de apliques strass sobre la piel, ya sea en la zona de las ojeras o en lo alto de los pómulos como a modo de eyeliner o en el párpado superior. Son ideales para mujeres jóvenes?



### Guárdalo correctamente!

Los productos con protección solar deben ser guardados en lugares frescos y sin luz solar directa para que conserven sus propiedades. La mayoría de estos productos vienen en envases opacos ya que los absorbentes de rayos UVA se activan al contacto con la luz (así que es importante que hagan su efecto en contacto con tu piel). Con el calor, sus ingredientes también se separan y, para que sean efectivos, deben repartirse uniformemente por la piel para que no hava zonas desprotecidas.



## Cuidados de la afeitadora



Para limpiar de manera correcta la afeitadora debes situar las hojas de la máquina bajo el grifo, tras varias pasadas deja que el agua entre de atrás hacia adelante para arrastrar el pelo atascado y demás residuos. No la golpees contra el lavabo.

Sacúdela para retirar el exceso de agua y que las hojas se

Almacena la máquina en un lugar seguro, y si viene con un estuche, puedes utilizarlo para guardarla.

La limpieza correcta de la máquina aumenta y mejora su rendimiento.

#### Tostadas con Mermelada:

- 1. Tomamos las rebanadas de pan, las untamos con mantequilla por ambos lados, y las ponemos en un sartén caliente, hasta dorarlas bien.
- 2. Retiramos del fuego, y le ponemos la merme lada al gusto, tapamos y reservamos.



### Ensalada de Frutas:

1. Lavamos y picamos guineo, manzana, uvas u otras frutas de su preferencia. Agregamos jugo de naranja y un poco de azúcar y listo.



# Heliz Dia mamá!!!! Nada mejor que un buen desayuno sorpresa para festejar a nuestras madres en su día. Algunas deliciosas ideas para hacer que comiencen la jornada siendo mimadas y consentidas:

#### Sabrosa omelet:

1. En un sartén con un chorrito de aceite caliente, colocamos cebolla, pimentón y cebolla larga finamente picadas. Agregamos sal al gusto, sofreimos hasta que la cebolla cristalice, retiramos del sartén y lo echamos en un recipiente, y reservamos.

2. En el mismo sartén, agregamos un poquito de aceite, calentamos, ahora agregamos los huevos batidos, con sal al gusto, cocinamos a fuego bajo, por 1 min., luego le añadimos los aliños sofritos, el queso mozzarella, (puede agregar jamón, salchichas), y doblamos a la mitad, tapamos y dejamos cocinar por 30 segundos, retiramos del fuego y lo colocamos en un plato, tapamos y reservamos.

## Café Capuccino:

1.En un bowl agregamos el agua caliente, el azúcar, y el café instantáneo, batimos con el batidor, hasta formar una espuma firme.

2. Calentamos la leche, y la batimos con el batidor, hasta espesar, luego la viertes en la taza preferida de tu mamá, y le añades la espuma de café con mucho cuidado, le puedes espolvorear un poco de canela en polyo.

Finalmente coloca todo en una bandeja o en la mesa. Decora con unas bonitas flores y puedes ajuntarle una tarjeta.



# Mariana Machuce



ariana Machuca Carpio tiene 44 años y es comunicadora social, graduada en la Universidad del Azuay, con una maestría en Comunicación y Marketing. Más allá de su formación profesional, la vida le dio el "título" de mamá de Joaquina de 14 años y Sofía de 6 años.

Su familia es especial y la conforman tres integrantes -mamá e hijas- donde su padre Alberto Machuca y su madre Mariana Carpio son los pilares fundamentales que complementan el hogar.

El gusto por la comunicación social lo heredó de su padre, un hombre que laboró por varios años en Diario El Mercurio y otros medios de comunicación. Además, destacó como relacionador público de varias instituciones de prestigio de la ciudad. Mariana y su padre Alberto compartieron varios programas radiales juntos, finalmente ella se inclinó pro las relaciones públicas. Tras su experiencia como comunicadora en la Cámara de la Construcción de Cuenca, Centro de Mediación y Arbitraje, Agencia Cuencana para el Desarrollo e Integración Regional (ACUDIR) y radio, actualmente se desempeña como gerente de comunicación interna, relaciones públicas y responsabilidad social de Continental Tire Andina.

La profesional está próxima a cumplir 20 años en la empresa. Sus inicios fueron como coordinadora de comunicación interna y a partir del 2013 asumió el cargo de gerente en el área. "La experiencia alcanzada en la Cámara me ayudó a desarrollarme en Continental", cuenta sobre sus inicios.

Tanto su carrera profesional como su faceta de ser madre tienen la misma importancia para Mariana Machuca. Su entrega y profesionalismo le ha caracterizado en estas casi dos décadas en Continental, sin deiar de lado el rol v su papel como madre.

Despertar y preparar el desayuno para su hija Joaquina para que vaya al colegio es la primera actividad que realiza en el día. Con la misma prioridad alista el lunch y ayuda a Sofía, la más pequeña, hasta que llegue la buseta por ella.

Minutos antes de salir atiende llamadas y se alista para movilizarse hacia el Parque Industrial. En la mañana está en su oficina, asiste a reuniones, está pendiente de agendas y próximos eventos. Al mediodía avanza hasta la casa de sus padres para compartir el almuerzo con su familla, incluyendo sus hijas. Luego nuevamente retorna a la empresa.

"Mi madre es muy especial", dice Machuca, por ser la persona incondicional que contribuye a velar por el bienestar de sus hijas.

El horario de salida de su lugar de trabajo es incierto, pero antes de dirigirse a su hogar va por sus hijas hasta la casa de sus padres. Ya en el hogar comparte tiempo con Joaquina y Sofía revisando deberes, viendo una película o simplemente platicando de qué actividades realizaron en el día.

Para la empresa en la que labora Mariana es importante el núcleo familiar y realizan varios eventos en los que integran a todos los miembros del hogar. "Soy la persona más feliz del mundo cuando ellas me acompañan porque es tiempo que compartimos juntas", explica.

Debido a la pandemia quedaron atrás muchos viajes, reuniones presenciales y se trasladó a teletrabajo, lo que le permite compartir más tiempo con sus hijas.

"Me siento bendecida porque cuento con trabajo y tengo a mi familia", reitera Mariana Machuca. Más allá de aprender, su perseverancia y dedicación en el ámbito profesional y personal es una inspiración para muchas personas y sobretodo mujeres.

Este día de La Madre lo celebra junto a su madre y sus hijas, quienes son las personas más importantes en su vida. El regalo perfecto es abrazar a su progenitora así como a Joaquina y Sofía.

## **Walter Riso:**

# avanzar en la autoconfianza

En la era de las redes sociales, en las que son muchas las personas, y especialmente los más jóvenes, aunque también los adultos, los que buscan desesperadamente la aprobación de los demás o se sienten intimidados a la hora de mostrarse tal como son, se hace más necesario que nunca avanzar en la autoconfianza y autoafirmación.

sí lo defiende el psicólogo dínico especializado en terapia cognitiva, Walter Riso en su último libro "El Coraje de ser Quien Eres (aunque no gustes)" (Planeta), en el que anima a sus lectores a una "insubordinación psicológica" contra aquellos preceptos y mandatos que "te impiden ser tú mismo". Riso explica que la dependencia de los demás y el acatamiento irreflexivo de cualquier mandato esclavizan y corrompen por dentro.

"No importa lo que digan las convenciones sociales y los modelos ejemplares que quieren corregir tu comportamiento a toda costa: cuando se trata de ti, y por eso eres tú quien tiene la última palabra".

Y aunque la ansiedad que pueda provocar esta lucha por la autoconfianza y la autoafirmación "te haga temblar de pies a cabeza, que tu consigna sea: Yo soy quien decide sobre mí, y punto".

En el caso concreto de los adolescentes atrapados por los grupos y modas de las redes que siguen, el psicólogo considera que impiden enormente la construcción del yo, porque no dejan entrar al diferente, y precisamente se crece en los opuestos.

La propuesta de Walter Riso es que las personas se liberen de las áreas de adoctrinamiento sociocultural (ataduras) que, según su experiencia como psicólogo clínico, son una máquina de generar personas inseguras y con miedo a ser ellas mismas.

La primera forma de moldear y amaestrar la mente, refiere, tiene que ver con todo aquello que nos dificulta el autoconocimiento. En su opinión, estamos más orientados hacia lo que sucede en el exterior que hacia lo que ocurre en nuestro interior, lo cual fomenta la ignorancia de uno mismo y aboga por dar un giro hacia la autobservación y oponerse a todo intento de secuestrar tu "yo" y cosificarlo. También recomienda ubicarse en la historia personal y activar la memoria autobiográfica, porque "no puedes saber quién eres si no sabes de dónde vienes".

Hay que conocer quiénes eran tus abuelos, qué sabes de tus bisabuelos, quién tu padre y tu madre, si los conoces a fondo o al menos has tratado de meterte en sus zapatos, en sus problemas, en su intimidad...

También es importante, según el psicólogo, repasar la infancia desde que tienes memoria de ella. Revisar cómo has crecido, los vínculos que has establecido con amigos y familiares.

Y declara que nadie puede afectar a tu libertad interior si no lo permites.

"Existe una libertad interior que te pertenece, que ocurre en el espacio reducido y exclusivo de tu intimidad, donde nadie tiene entrada, salvo tú, y no hay que ser como la mayoría: defiende y reafirma tu singularidad".

Respecto a esto, señala Walter Riso, la importancia de no adquirir una mentalidad de masas y oponerse a cualquier intento de menospreciar, desconocer o modificar tu identidad personal.

#### Miedos que bloquean el cambio

El primero surge cuando los individuos no creen que serán capaces de adaptarse a lo nuevo, debido a que consideran

que no poseen las cualidades o habilidades requeridas para enfrentar lo que les espera.

El segundo tiene que ver con la desaprobación social, en el sentido de que si alguien cambia su estilo

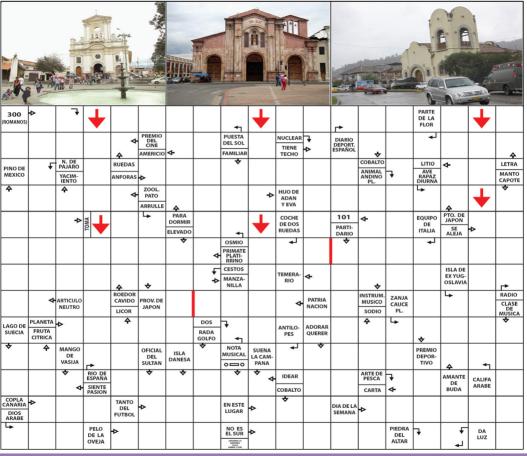
personal lo señalarán como un tipo extraño, un desadaptado o un loco.

Y el tercero, viene de pensar de que la entrada de lo nuevo afectará profundamente el sentido de su vida, porque las creencias y costumbres que posee la definen de manera radiral

# Entre otros consejos y recomendaciones, explica en cuatro pasos cómo avanzar en la autoconfianza:

- 1.- Cada mañana, no digas otro día a soportar, sino otro día para superarme... "Si la realidad es dura hay que reforzar el yo..."
- 2.- Revisar tus metas. "Te han colgado un rótulo o te lo has colgado... hay que buscar objetivos sensatos y manejar aspiraciones inteligentes que te exijan sin destruirte..."
- 3.- Eliminar de una vez por todas los pensamientos automáticos negativos sobre tus capacidades... "La verdadera decepción sobre uno mismo surge cuando no se intentan los objetivos que persigues."
- 4.- No empeñarse en recordar lo malo..."La memoria puede ser muy cruel si sólo la alimentas de las veces en que te ha ido mal..."





CC. OSACO, MARCA A. E, RACSO, MA. S. T. OLATER R. A. CANTAROS, P. II., EDANA, CAIN, MILANO, C. TEN, RO, SO, I. IC, VA. ONIRAMAT, BAC, ARACSEP, CAMOMILA, L. ODASO, RA, OL, O, T, SIAP, I, PAG, MUNDO, IS, CANALES, TA, EO, C, SATNA, ILA, ANA, RAMART, MO, SA, L. ISA, GOL, ACA, MARTES, ALA, LANA, NORTE, ÆE, A



# ¿SON LOS 50 una nueva juventud para las mujeres?

Alcanzar los 50 años de edad supone un cambio físico y psicológico para las mujeres. La disminución de la producción de estrógenos sumado al envejecimiento marcan una nueva etapa. Según los expertos, la actitud es la clave para afrontarla



Envejecer no siempre ha recibido la misma consideración a lo largo de la historia, ya que cada época asumía de forma distinta el proceso del envejecimiento.

Variables de tipo cultural, económico, político, biológico, social, psicológico e institucional han influido en qué consideramos ser anciano. En muchos casos, ser mujer ha marcado de forma negativa esta percepción.

Sin embargo, la revolución demográfica experimentada en los últimos años en Occidente está marcando un antes y un después.

Según el estudio "Rompiendo con los estereotipos establecidos" realizado en 2017 por la Plataforma Victoria de Ps6, seis de cada 10 mujeres de más de 50 años considera que está en el mejor momento de su vida. Por esta razón, se ha comenzado a hablar de "cincuenta-reras" para referirse a una nueva juventud en la vida de la mujer.

#### Mujeres activas

Ana Calderón, fundadora de "Las Mujeres Nos Movemos", iniciativa cuyo objetivo es incentivar a la mujer a incorporar hábitos saludables, explica a EFEsalud que "esta etapa se puede vivir de forma plena, aunque depende mucho de cómo te enfentas a ella".

"Siempre es la mente la que tira del cuerpo y consigue llegar a las metas, aunque no es fácil cuando alguien no ha puesto el foco en sí misma antes porque no tiene el hábito y no sabe cómo hacerlo", afirma Calderón.

El ejercicio físico, la alimentación saludable, la gestión emocional y el autocuidado son vitales para afrontar

estos cambios, sostiene la experta.

#### ¿Qué supone para la mujer cumplir 50 años?

En torno a los 50, la mujer adulta sufre diversos cambios debido a la disminución de los estrógenos en el organismo y al envejecimiento, que tienen un impacto físico y psicológico.

Aunque este proceso comienza desde los 40, en esta nueva etapa se terminan de manifestar cambios importantes en el cuerpo.

#### ¿Cómo podemos afrontar esta etapa?

Un primer paso para afrontar estos nuevos cambios es respetar los ritmos y cuidarse.

"Esto significa alimentarse adecuadamente, no saltarse comidas, descansar suficiente e ir a las revisiones ginecológicas. Siempre digo también que se puede hacer una lista de cosas que nos gustan y no hemos podido hacer antes", explica Lorite.

Mantenerse activa, tanto física como mentalmente y socialmente, debe ser una "prioridad". Esto redunda en el bienestar mental por las hormonas y neurotransmisores y, a su vez, estamos cuidando la vejez.

#### Etapa de cambios

Por otro lado, la vida familiar suele cambiar en esta etapa también, puesto que los hijos se van de casa y dejan de necesitar tanto a sus padres.

Muchas madres suelen experimentar el "síndrome del

nido vacío", sensación de soledad que experimentan los padres cuando sus hijos abandonan el hogar.

"Ese tiempo anteriormente ocupado por el trabajo y la familia ahora se revierte en ti y tienes que decidir en qué quieres emplearlo. Las mujeres decimos siempre que no tenemos tiempo para nosotras, pero hay que buscar estar con nosotras mismas", sostiene la doctora Lorite.

"Ahora no trabajo -añade- y no me necesitan. Ha sido toda una vida dedicada a la familia y a los demás. En muchos casos, hay depresión o ansiedad camufladas desde hace muchos años".

Por ello, Nuria Lorite defiende que debe ser una etapa para que la mujer "se cuide a sí misma y dedique el tiempo ofrecido a los demás para ella".

"Hay que mantenerse activa socialmente y crear redes de contacto", destaca la investigadora.

"A nivel emocional, nos va ayudar mucho estar en contacto con la sociedad -añade- y ser conscientes de que lo que pasa a una, le pasa a otras. Podemos recuperar amistades o unirnos a grupos culturales".

Asimismo, Lorite recuerda que se puede buscar ayuda profesional, "si es necesario" y "no es algo para avergonzarse". La clave es "darte cuenta de que estás en una nueva etapa y vivirla plenamente".

"Mi bisabuela se arreglaba todos los días porque quería estar bien. Mirarte al espejo y ver que eres tú y que vales es importante para la autoestima", concluye la experta. (FFF)